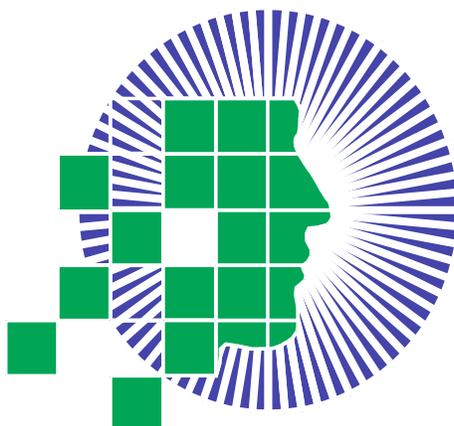


**Association des personnes handicapées  
D'Autray sud  
(APHAS)**



**Carnet  
du  
bénévole**



## L'Association des personnes handicapées (APHAS)

Notre organisme présente une panoplie d'activités dynamiques et créatives adaptées à une clientèle handicapée soit déficience intellectuelle, troubles spectre de l'autisme (TSA) et/ou déficience physique et ce, au goût des saisons, dans nos locaux ou dans la communauté. Valorisation, autonomie, information, soutien et divertissement constituent les mots-clés de l'APHAS.

Depuis 1978, nous misons sur les services qui brisent l'isolement et favorisent l'estime de soi. En plus d'offrir du soutien social, un accès convivial à l'information, et une promotion des droits des personnes handicapées, notre équipe vise à bonifier constamment ses nombreuses activités de loisirs, toujours à coût abordable. Camp d'été, épluchette, spectacles, quilles, cinéma, font partie de nos séances récréatives incontournables, de même que les ateliers de cuisine, le bricolage, la peinture et les dîners causerie, entre autres. Des activités thématiques s'ajoutent au gré du temps, telles que La Ronde, une visite au zoo et divers spectacles.

Faire partie de l'APHAS, c'est se doter d'outils additionnels pour intégrer la communauté, parfaire sa quête d'autonomie tout en se divertissant, et s'allier à un organisme engagé. L'association dessert les municipalités de Berthierville, Sainte-Geneviève-de-Berthier, Saint-Ignace-de-Loyola, Visitation-de-l'Île-Dupas, Saint-Cuthbert, Saint-Barthélemy, Lanoraie, Lavaltrie et Saint-Élisabeth, soit le sud de la MRC de D'Autray.



## Un merci tout spécial à vous!

Les bénévoles sont des membres importants et essentiels pour l'association des personnes handicapées D'Autray sud et ils sont souvent des modèles et des leaders dans leur collectivité.

Le bénévolat est souvent une expérience très enrichissante qui permet de vous servir de vos expériences de vie pour aider les autres. En donnant de votre temps, vous pouvez aussi acquérir de nouvelles compétences, rencontrer de nouvelles personnes et contribuer à votre collectivité. De plus, vous en retirez une satisfaction personnelle et le sentiment du devoir accompli!

Nous serons auprès de vous pour vous donner l'information nécessaire sur le déroulement des activités. Apporter du support et valider vos besoins. Assurer votre bien-être. Être disponible pour répondre à vos questions. Respecter vos forces et vos limites. Être ouvert à la discussion et aux échanges.

Au plaisir de vous voir parmi nous.

Pour de plus amples informations, n'hésitez pas à nous contacter!

*Merci*

## Valeurs et attitudes prônées auprès des membres

### Valeurs

#### **Respect et accueil chaleureux**

La bonne humeur et le sourire sont de mise. S'adresser à la personne par son prénom. Utiliser un langage respectueux et adapté à l'âge de la personne.

#### **Prendre le temps d'écouter la personne**

Respectez le rythme, car certaines personnes ont de la difficulté d'élocution et cherche leurs mots. \* **Ne pas faire semblant d'avoir compris.** Faire répéter la personne en lui exprimant de ne pas avoir tout entendu. Ne pas se gêner pour aller chercher de l'aide auprès des animateurs / intervenants ou autres personnes qui la côtoient.

#### **Échanger, discuter avec la personne**

Garder une certaine gêne : Évitez de donner de l'information confidentielle sur soi et les autres. Parler de sujets qui intéressent la personne.

#### **Convention et les normes sociales pour tous**

Utilisation du svp et du merci. Saluer les gens en offrant une poignée de main. Pas de câlin, de bisous ni de familiarité auprès des membres, collègues et envers les gens de la communauté. Favoriser les bonnes manières à table.

#### **Présents-Cadeaux-photos**

Nous vous demandons de ne pas donner ou accepter de cadeaux et de photos de la part des membres. Ex : bonbons, beignes etc...

Ne jamais donner ou accepter de l'argent.

#### **S'assurer du confort des gens**

Proposer de s'asseoir s'ils sont trop longtemps debout. Offrir de l'eau lors de grande chaleur. Éviter l'exposition au soleil; diriger vers les zones ombragées.

#### **Respecter le déroulement des activités**

Favoriser la participation des membres. Encourager les membres à se dépasser dans la réalisation de leur activité de la vie quotidienne et dans leur participation.

## **Offrir de l'aide pour enlever les manteaux, bottes etc...**

Nous favorisons l'autonomie de la personne plutôt que la prise en charge. Ne pas faire à la place de la personne si celle-ci est capable même si cela prend du temps.

### **Cellulaire**

Éviter d'utiliser votre appareil en présence des membres, car cela suscite des comportements dérangeants. Nous vous demandons de le tenir hors de vue, de plus nous vous invitons à mettre votre téléphone en mode vibration et de vous retirer pour prendre vos appels si cela s'avère nécessaire.

### **Réseaux sociaux**

Aujourd'hui, la mode est au partage d'informations sur Facebook, Messenger, Skype, Tweeter, courriel, jeux en ligne etc....

Nous vous demandons de ne pas échanger d'informations sur les membres.

\*Pas d'acceptation de demande d'amitié, d'échange d'adresse, d'adresse courriel et de numéro de téléphone personnel ou cellulaire. Dans vos publications, nous ne devons pas être en mesure d'identifier un membre.

**Il est strictement interdit de publier des photos des membres.**

### **Attitudes**

Il est primordial de garder une distance professionnelle avec les membres afin d'éviter des situations d'incompréhension et de mauvaise interprétation.

### **Habillement**

La venue de l'hyper sexualisation dans la mode peut provoquer des réactions non soupçonnées chez nos membres.

Nous vous demandons d'adopter une tenue sobre ou de ville et confortable pour vous.

\*Évitez les bretelles spaghetti, les décolletés plongeants, les jeans taille basse ou l'on peut voir la petite culotte ....Ceci est aussi valable pour les membres. Vous pouvez leur faire la remarque et demander de mettre une veste ou porter un chandail manche courte etc...

Le port de souliers à talons plats, antidérapants et fermés est exigé afin d'éviter les risques de blessures.

## Situation d'inconfort et de malaise

Nous vous invitons à ne pas vous gêner pour faire appel à nous. Nous vous apporterons support et réponses à vos questionnements.

Nous sommes tous là dans le même but : offrir des activités stimulantes et valorisantes à tous nos membres. Éviter de vous mettre en situation qui pourrait prêter à confusions ou créer des malaises autant que possible ne pas être seul avec un membre.

## Rôle du bénévole

- D'accompagner les membres en considérant les demandes des animateurs/intervenants et vos propres forces et intérêts.
- De demander de l'aide aux animateurs/intervenants en cas de doutes.
- Les prises d'initiatives sont appréciées, mais elles doivent toujours être discutées avec les animateurs/intervenants avant d'être entamées lorsqu'elles concernent les membres.
- De rester en communication constante avec les animateurs/intervenants. Entre autres, les animateurs/intervenants ont la responsabilité en tout temps de savoir où se trouvent les membres.
- N'oubliez pas de les aviser si vous sortez avec un membre même si ce n'est que pour aller à la salle de bain.
- De maintenir une saine communication afin que tous se sentent ouverts à vous entendre nous parler de vos besoins et questionnements.
- Aborder les personnes avec respect.
- Adopter une attitude « adulte à adulte »
- Faire preuve d'écoute et de patience.
- Impliquer les membres dans les tâches (ne pas faire à leur place)
- Faire preuve de délicatesse et de discrétion.
- D'être ponctuel lors des activités.
- De faire preuve d'autonomie, de souplesse, d'ouverture et de responsabilité.

## Nos besoins de support dans le cadre des activités

Dans chacune de vos présences auprès des membres , nous vous demandons de prendre le temps d'entrer en relation avec la personne en la nommant par son nom et en discutant avec celle-ci.

- ◆ L'aviser que vous êtes là pour l'aider.
- ◆ L'encourager à participer à l'activité.
- ◆ Offrir le niveau de support nécessaire, ne pas faire à sa place.
- ◆ Et surtout avoir de l'agrément.

### Habillage et déshabillage

- ◆ Accompagner les personnes au vestiaire.
- ◆ Aider pour se vêtir et se dévêtir.
- ◆ Aider à mettre les vêtements sur le cintre et placer les chaussures dans la garde-robe.

### Déplacement

- ◆ Offrir son bras pour guider les membres, mentionner les obstacles et les appuis.
- ◆ Personne en fauteuil roulant : Aviser le membre de ce que nous faisons, leur demander de mettre ou enlever les freins, pousser le fauteuil.
- ◆ Accompagner la personne au bon endroit ex : salle de bain, place assise dans le local d'activité ou à l'extérieur des locaux du Roc.



### Repas et collation

- ◆ Aider à ouvrir les contenants, jus, canette de liqueur et autres breuvages.
- ◆ Faire réchauffer les plats aux micro-ondes.
- ◆ Faire boire et/ou manger une personne.
- ◆ Couper la nourriture.
- ◆ Accompagner la personne dans son choix de menu aux restaurants en respectant le budget alloué.
- ◆ Aide au service pour distribuer les plats, breuvages, desserts, pailles etc....

\*Si la personne n'a pas de collation ou de repas, ne pas lui offrir de prendre les vôtres. Aviser les animateurs/intervenants de la situation, ils vous guideront dans cette situation.

## Salle du ROC ou salle de réception

- ◆ Placer les tables.
- ◆ Placer les chaises.
- ◆ Mettre les nappes et les couverts.
- ◆ Participer à la décoration.
- ◆ Faire le ménage et replacer la salle.
- ◆ Installer le matériel électronique. (tv-vidéo-mp3-système de son et lumière)

## Votre activité de bénévolat (présence)

- ◆ Confirmer votre présence ou absence la veille au 450-836-6877.
- ◆ Arriver 15 à 20 minutes avant le début, nous en profiterons pour discuter du déroulement, du rôle de chacun et des consignes à respecter afin de vivre une activité plaisante pour tous.

Votre niveau d'interaction pourra être variable selon votre confort dans la réalisation de l'accompagnement.

## Rôle des animateurs/ intervenants et du personnel de L'association (APHAS)

- ◆ Vous donnez de l'information sur le déroulement de l'activité.
- ◆ Vous apportez du support et validez vos besoins.
- ◆ S'assurer que vous êtes à l'aise.
- ◆ Être disponible pour répondre à vos questions.
- ◆ Respecter vos forces et vos limites.
- ◆ Être ouvert à la discussion et aux échanges.

## Annulation d'activité

Advenant l'annulation d'une activité de notre part, nous vous aviserons :

- ◆ La météo: chaleur accablante, pluie ou tempête de neige.  
Lorsque le centre de services scolaire des Samares est fermée pour cause de tempête, nous le sommes également. Syntonisez le M103,5.
- ◆ Maladie. Veuillez aviser l'APHAS le plus rapidement possible.
- ◆ Les situations d'urgence à la discrétion de l'APHAS.



## Code de vie

Le code de vie qui suit s'adresse à l'ensemble des personnes qui fréquentent l'Association des personnes handicapées D'Autray sud (membres, personnel, membres du conseil d'administration, bénévoles.)

Ce code de vie constitue un cadre de références pour l'organisme, afin de préserver un milieu de vie communautaire respectueux de tous. Il est aussi un ensemble de règlements et de principes qui émanent des valeurs, croyances et orientations de l'organisme. En conséquence, les personnes qui fréquentent l'organisme tel que ci-haut mentionné prennent les engagements suivants....

- Respecter les pairs et le personnel en ne faisant pas de remarque désobligeante concernant la race, l'apparence, la religion, le sexe, l'orientation sexuelle, le statut économique ou l'état de santé.
- Ne pas dire de commérage, de calomnies, dénigrement ou de paroles qui peuvent porter atteinte à la crédibilité, à l'intégrité ou au respect de la vie d'une personne ou de l'organisme.
- Ne pas alimenter les commérages, calomnies ou dénigrement faits par une autre personne.
- Rapporter aux autorités en place, les problèmes susceptibles de nuire à un membre ou à l'organisme, et le faire en toute discrétion.
- Éviter les comportements de manipulation, de harcèlement et de curiosité malsaine avec toute personne présente lors des activités.
- Exprimer avec respect son opinion en laissant la chance aux autres de s'exprimer.
- Ne pas participer aux activités de l'organisme sous l'effet de l'alcool ou de la drogue et ne pas consommer lors des activités.
- Le respect de soi et des autres par l'hygiène corporelle et la tenue vestimentaire.
- Ne pas emprunter ou prêter de l'argent entre les pairs.
- Ne pas utiliser un langage obscène ou vulgaire.
- Respecter la loi sur le tabac.
- N'utiliser aucune violence physique, verbale, psychologique ou geste à caractère sexuel.
- Ne pas faire de cadeau ou de récompense aux intervenants, ni matériellement ni financièrement.
- Respecter la confidentialité et ne divulguer en tout ou en partie, quelque information qui concerne une ou plusieurs personnes de l'organisme.
- Un bris de ces conditions entraînera une rencontre avec la direction ou avec le conseil d'administration et pourrait aller jusqu'à l'expulsion de la personne concernée.
- Couples: respecter les règles sociales ex: petit bec et se tenir par la main.

## Ce code de vie contient des exigences, mais aussi des droits

- J'ai le droit à mon rythme et le droit d'être respecté.
- J'ai le droit de faire des erreurs et le devoir de les reconnaître.
- J'ai le droit de dire que je ne comprends pas.
- J'ai le droit à la différence.
- J'ai le droit de dire : « Ça ne m'intéresse pas ».
- J'ai le droit de dire : « Je ne sais pas ».
- J'ai le droit de demander et d'accepter de l'aide.
- J'ai le droit de m'exprimer.

### Suspension et renvoi

Pour l'ensemble des personnes qui fréquentent l'Association des personnes handicapées D'Autray sud (membres, personnel, membres du conseil d'administration, bénévoles.) qui démontrerait un comportement inadéquat, tel qu'agressivité envers lui ou les autres, gestes ou paroles à caractère sexuel, personne qui dérange ou perturbe les autres, pourraient se voir prier de quitter immédiatement l'activité.

### Réflexion

#### Une activité réussie c'est....

Bonne humeur-Divertissement-Bonne ambiance-Rassembleur-Participation de tous-développer des acquis ou de les garder-Donner le goût de revenir-Sentiment d'avoir passer une belle journée-Pas vue le temps passé.

#### L'expérience recherchée lors de l'accompagnement:

- ◆ Laisser-aller pour que les membres s'amuse.
- ◆ Apprendre à être encadrant aux besoins.
- ◆ Faire vivre de nouvelles expériences (faire place à l'imaginaire-découverte).
- ◆ Favoriser l'esprit d'équipe et la solidarité.
- ◆ Faire respecter les règles.
- ◆ Bonne préparation et que tout le monde participe.
- ◆ Amélioration continue.
- ◆ Explorer de nouvelles tendances en animation.
- ◆ Diversifier les activités.

## Ce que le membre devrait retirer de sa participation

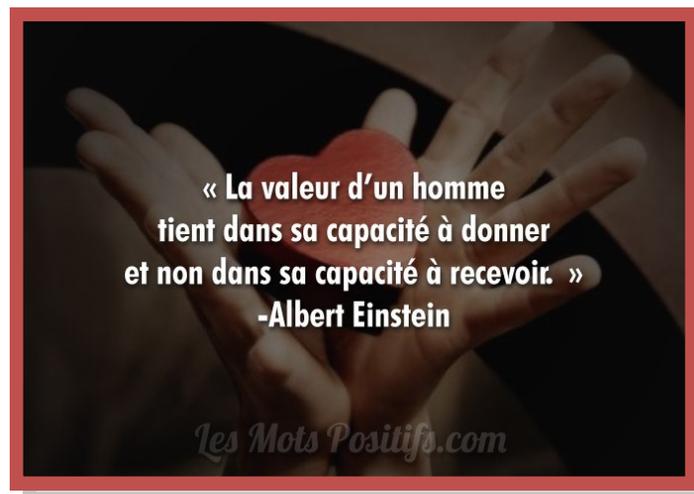
- ♦ Voir ses amis.
- ♦ Échanger.
- ♦ S’amuser-Se divertir.
- ♦ Apprendre.
- ♦ Plaisir.
- ♦ Créer .
- ♦ L’appartenance en groupe.
- ♦ Maintenir des acquis.
- ♦ Un souvenir spécial.
- ♦ Valorisation.
- ♦ Socialisation.
- ♦ Intégration.

## Les améliorations souhaitées

Après l’activité, il est important discuter de ce qu’on peut améliorer à chaud:

- ♦ nos accords ou désaccords, trouver des solutions ensemble.
- ♦ Prendre le temps de faire des remises en question.
- ♦ Faire l’analyse de l’activité, les objectifs sont-ils atteints ou non?
- ♦ Mieux faire la distinction entre accompagnement et animation.
- ♦ Développer la souplesse et laisser place à la spontanéité.
- ♦ Adaptation du groupe pour répondre aux attentes.
- ♦ Faire un retour après chaque activité, souligner les bons coups.

## Êtes-vous prêt à nous rejoindre ?





## Ce que le membre devrait retirer de sa participation.

- ◆ Voir ses amis.
- ◆ Échanger.
- ◆ S’amuser.
- ◆ Se divertir.
- ◆ Apprendre.
- ◆ Plaisir.
- ◆ Créer.
- ◆ L’appartenance en groupe.
- ◆ Maintenir des acquis.
- ◆ Un souvenir spécial.
- ◆ Valorisation.
- ◆ Socialisation.
- ◆ Intégration.

## Les améliorations souhaitées

Après l’activité, il est important de discuter de ce qu’on peut améliorer à chaud: nos accords ou désaccords, trouver des solutions ensemble. Prendre le temps de faire des remises en question. Faire l’analyse de l’activité, les objectifs sont-ils atteints ou non? Mieux faire la distinction entre accompagnement et animation. Développer la souplesse et laisser place à la spontanéité. Adaptation du groupe pour répondre aux attentes. Faire un retour après chaque activité, souligner les bons coups.

Bonne préparation et que tout le monde participe. Amélioration continue. Explorer de nouvelles tendances en animation. Diversifier les activités.

## Nos besoins dans la cadre de nos activités

**Amphithéâtre:** Les Mardis soirs du mois de juillet

**Bingo:** Une fois par mois (mercredi)

**Cabane à sucre:** Dernier vendredi du mois de mars

**Camp:** Quatre jours au mois de juin

**Cinéma:** Une fois par mois

**Créativité:** Un avant-midi aux deux semaines

**Cours de musique:** Jeudi aux deux semaines

**Cuisine:** Mardi et mercredi aux deux semaines

**Dîner causerie:** Une fois par mois (mercredi)

**Épluchette:** Dernier vendredi du mois août

**Les promenades:** Un mardi avant-midi aux deux semaines

**Magasinage:** Une fois aux deux mois

**Mon petit bonheur:** Jeudi aux deux semaines

**Party de Noël:** Au mois de décembre

**Pétanque:** Un mardi matin aux deux semaines pendant la session d'été

**Pique-nique:** Une fois par mois pendant la session d'été

**Piscine:** Un après-midi aux deux semaines session automne et printemps

**Quilles:** Tous les vendredis après-midi exception session d'été

**Sorties estivales:** Pendant l'été

**Sortie aux pommes:** Pendant la session d'automne

**Souper communautaire:** Tous les derniers vendredis soirs de chaque mois, exception session d'été

**Souper des DIL:** Mardi aux semaines

**Spectacles:** Une fois par session

**Tournoi de quille:** Une fois dans l'année soit au mois de mai

Visiter notre site web de L'APH pour visionner le journal L'Élan

[www.aphautraysud.org](http://www.aphautraysud.org)

## **Pour nous joindre**

**Association des personnes handicapées**

**D'Autray sud**

588 rue Montcalm, Suite 213

Berthierville QC

J0K 1A0

**Téléphone: 450-836-6877**

**1-877-736-6877**

**[www.aphautraysud.org](http://www.aphautraysud.org)**

**Heures d'ouverture**

***Le lundi de 8h30 à 12h00***

***Du mardi au vendredi***

***de 8h30 à 12h00 et de***

***13h00 à 16h30***